



Extracto de Avena

Avena Sativa L.

Descripción

La avena es un cereal comestible que pertenece a la familia de las gramíneas, una de las más importantes para la alimentación humana. Sus frutos son granos secos que se han utilizado desde hace muchos milenios por muchas civilizaciones, aunque en ocasiones no ha sido tan valorado como el trigo o la cebada.

Acción en el organismo

La avena es un cereal muy rico en nutrientes, mucho más que otros cereales, y con múltiples propiedades beneficiosas para el organismo.

Sus granos son muy ricos en almidón, un hidrato de carbono complejo fuente de energía para nuestro cuerpo, pero también lo son en proteínas de gran calidad, lípidos, fibra, vitaminas del grupo B, vitamina E y minerales como el fósforo, potasio, magnesio, calcio y hierro.

La capacidad saciante de la avena se debe al contenido de fibra soluble, a la digestión lenta de sus hidratos de carbono complejos y a la actividad de los betaglucanos sobre la glucemia. La prolongación de la digestión y absorción de los carbohidratos contribuye a la disminución de la curva de glucemia en plasma.

Una vez ingerida, la fibra soluble se vuelve un gel viscoso en el estómago y en el intestino delgado, que enlentece la hidrólisis de los nutrientes alimenticios, así como su paso a las células de la mucosa y su absorción. Esta digestión y absorción lenta favorece una disminución de la respuesta glucémica postpandrial, es decir, retrasa la sensación de "estómago vacío".

Los betaglucanos son uno de los componentes de la avena más apreciados para la salud, se trata de unos polisacáridos que tienen una amplia funcionalidad. Está demostrado que estas sustancias son capaces de reducir la subida de glucosa en sangre depués de comer, y además contribuyen a mantener los niveles de colesterol en valores normales.

Dosis y modo de empleo

Dos gramos al día repartidos en dos tomas y con un gran vaso de agua.

Precauciones

Se recomienda precaución en personas intolerantes al gluten.

Referencias

Natural Medicines Comprehensive Database, 2012

El Khoury D, Cuda C, Luhovyy BL, Anderson GH. Beta glucan: health benefits in obesity and metabolic syndrome. J Nutr Metab. 2012; 2012:851362.

Maki KC, Beiseigel JM, Jonnalagadda SS, Gugger CK, Reeves MS, Farmer MV, Kaden VN, Rains TM. Whole-grain ready-to-eat oat cereal, as part of a dietary program for weight loss, reduces low-density lipoprotein cholesterol in adults with overweight and obesity more than a dietary program including low-fiber control foods. J Am Diet Assoc. 2010 Feb;110(2):205-14.

Beck EJ, Tosh SM, Batterham MJ, Tapsell LC, Huang XF. Oat beta-glucan increases postprandial cholecystokinin levels, decreases insulin response and extends subjective satiety in overweight subjects. Mol Nutr Food Res. 2009 Oct;53(10):1343-51.

Robitaille J, Fontaine-Bisson B, Couture P, Tchernof A, Vohl MC. Effect of an oat bran-rich supplement on the metabolic profile of overweight premenopausal women. Ann Nutr Metab. 2005 May-Jun;49(3):141-8. Epub 2005 May 24.

LIPOGRASIL®

Zambon